

Как развивать ребенка в 1, 2, 3, 4, 5, 6 месяцев

Игры и игрушки для новорожденных и грудничков

Малышу до года, прежде всего, нужны не игрушки, и не какие-то специальные методики развития, а мамина безоговорочная любовь, чувство безопасности и уверенности в окружающем его мире. Только при наличии этих факторов ребенок развивается полноценно. Если с малышом много общаются, носят его на руках, «включают его в свою жизнь», он в любом случае будет развиваться лучше, чем малыш, одиноко лежащий в кроватке, пусть даже увешанной развивающими игрушками.

Тем не менее, у любой любящей мамы рано или поздно закрадывается мысль, что время, проведенное с ребенком, можно организовать более эффективно, игрушки покупать более подходящие, а игры упорядочить согласно какой-то методике. Поэтому и родилась эта статья с подборкой простых игр и полезных игрушек для детей 1 – 6 месяцев. Очень надеюсь, что она станет для вас хорошим подспорьем.

Играем с погремушками

О полезности погремушек, в общем-то, знает каждый. Поэтому упомяну только несколько важных моментов, которые полезно знать.

Чтобы новорожденный ребенок мог учиться фокусировать свой взгляд на погремушке, важно показывать ее на расстоянии примерно 25-30 сантиметров от глаз малыша. На 1-м и 2-м месяце жизни именно это расстояние является оптимальным как для общения с малышом, так и для демонстрации ему игрушек. Это объясняется тем, что из-за незрелости глазных мышц на более далеком расстоянии малыш видит расплывчато, ему



еще тяжело сфокусироваться на отдаленном предмете.

Интересно, что 25-30 сантиметров – это именно то расстояние, на котором находится лицо матери, если она держит малыша на руках и кормит грудью. Природа все продумала!

Показывая погремушку и извлекая из нее звук, плавно перемещайте ее то вправо, то влево. Таким



образом, вы будете совершенствовать зрительно-слуховую ориентацию малыша. И уже в возрасте 10 дней можно будет заметить, что малыш начал следить глазами за перемещающейся погремушкой.

Начиная примерно с 3 месяцев, можно начинать работать над хватательным движением руки. И здесь уже пригодятся погремушки на палочке, которые малышу будет удобно держать одной ручкой. Сначала нужно будет помогать малышу, и вкладывать игрушку в его ручку, а ближе к 4 месяцам, он научится самостоятельно брать погремушку из ваших рук и удерживать ее.

Развиваем зрение с помощью черно-белых картинок



Бытует мнение, что новорожденные видят мир в черно-белых тонах. На самом деле это заблуждение учеными уже опровергнуто. Действительно, зрение малыша до 3 месяцев еще очень несовершенно, и черно-белые изображения он различает гораздо лучше. Однако и остальные цвета он, хоть и хуже, но видит.

Если вы когда-нибудь показывали малышу черно-

белые картинки, то, наверно, замечали, что они буквально приковывают его внимание. Это происходит потому, что малышу легче сфокусироваться на контрастном изображении.



Все вышесказанное не означает, что окружающее пространство малыша нужно ограничить по цвету, но продемонстрировать ему контрастные черно-белые картинки впервые 3 месяца жизни чрезвычайно полезно. Это способствует развитию внимания, остроты зрения, способности фокусироваться на предметах.

Как включить черно-белые картинки в жизнь малыша?

Картинки можно развесить в кроватке (изображения желательно менять время от времени). Можно сделать черно-белые кубики и закрепить их на мобиле, или развивающем коврик



Черно-белые картинки можно расставлять перед малышом в любом месте, где он бодрствует.



На просторах интернета можно найти огромное количество черно-белых картинок для скачивания. Но можно посмотреть и готовые варианты карточек (Ozon, My-shop, KogoBoom), как правило, они выполнены из плотного картона, что бесспорно является плюсом, ведь, подрастая, ребенок с удовольствием начинает хватать карточки.

Когда начинать показывать?

Картинки можно показывать с самого рождения. Сначала ребенку больше всего понравятся геометрические формы и простые узоры. Позже, примерно с 1,5 месяцев, будет интересно смотреть картинки с силуэтами животных и разных предметов.

Начиная с 1,5 месяцев, я показывала и называла черно-белые карточки с изображениями разных предметов, опираясь на рекомендации [методики Домана](#). То есть брала комплект из 10 карточек и прокручивала их перед сыночком, озвучивая названия. Потом, спустя некоторое количество показов, заменяла в комплекте старые карточки на новые (по одной). Не буду сейчас утверждать, что малыш все запомнил (т.к. проверить это вряд ли возможно 😊), но то, что он смотрел всегда с огромной заинтересованностью и порой визжал от восторга при их появлении – это факт!



После 3 месяцев специалисты рекомендуют показывать уже яркие цветные картинки. Они также должны быть контрастными и с минимальным количеством деталей.

Играем в развивающем коврике



Развивающий коврик (Ozon, My-shop) – тот гаджет, который считается чуть ли не обязательным для малышей. О его покупке, как мне кажется, задумываются практически все родители. И нельзя отрицать, что это действительно полезная вещь!



Для чего нужен коврик? Начиная месяцев с 2, ребенок потихоньку начинает присматриваться к тем игрушкам, которые на нем закреплены (кстати, до 3-4 месяцев на коврике также лучше закреплять черно-белые кубики или игрушки, они больше заинтересуют малыша).

Ближе к 4 месяцам ребенок будет пытаться трогать и хватать игрушки. В грамотно выполненном коврике игрушки расположены на подходящей высоте. Обязательно обратите на это внимание при покупке. Развивающий коврик, как правило, в ходу до тех пор, пока ребенок не начинает активно переворачиваться, «пятиться» назад и ползать. С обоими детьми мы активно пользовались ковриком до 5 месяцев, а потом приходилось использовать уже более масштабные варианты – стелить большое одеяло на ковре или использовать коврик-пазл из вспененного материала (Ozon, My-shop, KoroBoom). В общем-то, когда ребенок начинает активно двигаться, он очень быстро начинает выходить за границы любого коврика 😊



Наблюдаем за крутящимся мобилем

Еще одна игрушка, которая является неотъемлемым элементом всех красивых фотографий с лежащим в кроватке малышом, – это мобиль (Ozon, My-shop). Приспособление действительно полезное, правда, используется оно, наверно, не так часто, как это нам представляется перед покупкой. Первые 2 месяца новорожденные, как правило, на мобиль не обращают никакого внимания, т.к. он не попадает в их поле зрения (в те самые 25-30 сантиметров, на которых малышам удобно фокусироваться).



Потом, месяца в 3, наконец, наступает то «золотое время», когда ребенок начинает интересоваться крутящимися фигурками. И действительно, в этот период, заводя чудесную карусельку, можно получить несколько минут свободного времени, попить заветный чай, например.

Через n-е количество просмотров мобиль малышу надоедает, и, в общем-то, можно сказать, что к 5 месяцам уже исчерпывает себя. С одной стороны, кажется, что это совсем недолгий срок службы, но если разобраться, то в этом возрасте вряд ли что-то интересует малыша дольше.

Кстати, для тех мобилей, которые не отличаются излишней хрупкостью, позже начинается еще и «вторая жизнь». Ведь когда ребенок учится вставать в кроватке, он начинает с удовольствием хватать все эти игрушки на карусельке и мотать их во все стороны 😊 У нас был самый простой мобиль, поэтому он легко пережил всю нагрузку.

Я бы сказала, что мобиль – это не столько развивающая игрушка, сколько возможность получить свободную минутку для мамы.

Исследуем тактильные игрушки



С того момента, как малыш начинает брать в ручку игрушки и различные предметы (примерно с 4х месяцев), ему уже можно предлагать различные тактильные игрушки. Пробуя на ощупь разные текстуры – мягкие, твердые, колючие, шершавые, гладкие – малыш будет совершенствовать сенсорное восприятие.

Иногда можно услышать, что лучше всего для этих целей чуть ли не с рождения подходит сенсорное лото. Вынуждена не согласиться с данным утверждением, так как с трудом представляю себе, как 4-месячный ребенок будет правильно захватывать лото-фишку и щупать ее в строго заданном месте.



Для развития сенсорных ощущений в этом возрасте лучше всего подойдут массажные мячики, можжевеловые ежики, шарики и палочки, бигуди-липучки и т.п. Их можно просто раскладывать на пеленочке рядом с малышом, катать их перед ним. И он, лежа на животике, будет пытаться схватить их ручкой. Шероховатые и выпуклые игрушки будут стимулировать рецепторы на пальчиках малыша, для него это будут новые интересные ощущения.



Также с помощью массажного мячика можно делать легкий массаж, прокатывая «колючего ежика» по тельцу малыша. Такой массаж можно сопровождать стишком:

Мячик-ежик мы возьмем,
Покатаем и потрем,
Вверх подбросим и поймаем,
И иголки посчитаем.
Пустим ежика на стол,

Ручкой ежика прижмем,
И немножко покатаем,
Затем ручку поменяем.



Примерно с 5 месяцев можно предлагать малышам самые простые сенсорные коробки, заполненные помытыми грецкими орехами (в скорлупе) или крупными макаронами (типа каннелонни).

Коробка будет наиболее интересной, если добавить в нее нескольких текстурных элементов. Малыш будет с удовольствием брать предметы ручкой. А саму коробку желательно придерживать, чтобы он ее не перевернул за раз.



Наблюдаем за катающимися игрушками

Раз уж заговорили о мячиках, то сразу хочется сказать, что в этом возрасте любые катающиеся и перемещающиеся игрушки чрезвычайно полезны. Ведь мотивировать малыша к ползанию – одна из важных задач этого периода. Когда игрушка плавно перемещается перед глазами, за нее же так хочется ухватиться! 😊

Начиная с 4 месяцев, в арсенале ребенка очень полезно иметь небольшие мячики, простые заводные игрушки, погремушки в виде цилиндров и т.п. Показывайте ребенку, как игрушки катаются на небольшом расстоянии от него. Во-первых, у ребенка будет тренироваться зрительная ориентация. Во-вторых, малыш, скорее всего, захочет достать двигающуюся игрушку. В этом случае ему надо немного помочь, создав ладонями упор для его стоп.

Играем с резиновыми игрушками

Какие еще игрушки понравятся малышу до 6 месяцев? Конечно, те, которые можно вдоволь погрызть. Не знаю почему, но классические грызунки-прорезыватели моих детей совсем не интересовали. Зато очень нравились обычные резиновые игрушки. Главное требование к таким игрушкам в этом возрасте – чтобы резина была не только безопасная, но и мягкая. В этом случае малыш сможет самостоятельно сжать ее в ручке и извлечь из нее звук. С такими игрушками хорошо играть в ванной, добавлять их в [сенсорные коробки](#) для разнообразия ощущений.

Делаем гимнастику и массаж

Физическое развитие ребенка, безусловно, важно на протяжении всего периода детства, но на первом году жизни его значение невозможно переоценить, это ведущее направление развития! От того, как малыш научится управлять своим телом и освоит важнейшие моторные навыки, зависит развитие мозга в целом и здоровье организма малыша. Поэтому, как бы ни были полезны черно-белые карточки и погремушки, они никогда не заменят простую [ежедневную гимнастику для малыша!](#)



Проведение массажа и гимнастики можно доверить профессионалам (но тогда она будут проходить только курсами), а можно проводить дома самостоятельно в ежедневном режиме. Все рекомендации по проведению массажа и гимнастики в домашних условиях, а также подробное видео с упражнениями я уже выкладывала [здесь](#). Скоро будет еще и комплекс для деток чуть старше!

Учимся ползать

Отдельно хочется обратить внимание на такое упражнение, как «грудничковое ползание». Или его еще называют рефлексорное ползание. Глен Доман в своей книге не раз подчеркивает, насколько полезно это упражнение для развития ребенка (да-да, его методика состоит не из одних только карточек, как это принято считать :), физическому развитию уделяется ничуть не меньше внимания).

Если младенцу первых месяцев жизни, лежащему на животе, приставить к ступням ладонь, то можно заметить, что он постарается от нее рефлекторно оттолкнуться и тем самым продвинется вперед. Глен Доман предлагал смастерить для ребенка узкий трек с бортиками, от которых он будет отталкиваться и потихоньку перемещаться по треку. Тем самым, ребенок будет учиться ползать.



Однако, чтобы освоить с ребенком это упражнение, делать такую дорожку совсем необязательно! Можно положить ребенка на любую ровную поверхность, и подставляя руки к его ступням в качестве опоры, помогать ему перемещаться. То есть сначала необходимо поджать ножки ребенка к попе, как у лягушонка, уперев ступни в свои ладони. Когда ребенок оттолкнется и выпрямит ноги, вновь пододвинуть ножки к тазу и повторить упражнение.



Таким образом, ребенок потихоньку будет толчками перемещаться по поверхности. Поначалу у него это будет не очень хорошо получаться, и за раз он, возможно, осилит не более одного толчка, но если делать упражнение регулярно, ребенок здорово натренирует ножки и сможет активно двигаться.

Начинать делать такое упражнение можно уже с 3 недель. Если сомневаетесь, можно начать и немного позже, главное сделать это в течение первых трех месяцев, пока рефлекс еще активен.

Такое упражнение полезно делать не только в рамках комплекса гимнастики, но и просто в течение дня. Оно готовит малыша к обычному ползанию,

укрепляет мышцы ног и спины, да и в целом оказывает благотворное влияние на физическое развитие малыша. Дети, с которыми регулярно выполняют такое упражнение, более подвижны и легче осваивают остальные двигательные навыки.

Такое упражнение мы практиковали с сыночком, в результате он начал ползать очень рано – когда ему даже не исполнилось 5 месяцев.

Играем в прятки

Стоит ли тут рассказывать подробнее? 😊 Знаменитую игру в «Ку-ку» знают все родители и любят все дети без исключения. Игра не только помогает развеселить ребенка, но и носит полезную функцию – малыш учится переживать первый опыт расставания с мамой. Мама исчезает, а потом с радостным возгласом «Ку-ку» появляется. Ребенок приобретает уверенность, что мама всегда возвращается, и в ее исчезновении нет ничего страшного.

Эту игру малыши начинают понимать примерно в 5 месяцев. Так что не откладываем в долгий ящик и начинаем играть 😊

Варианты «Ку-ку»:
мама прячется за углом / кроватью / диваном,
мама накрывает лицо платком / пеленкой,
накрываем лицо малыша тонким платком (только не сильно!), малыши чуть постарше быстро учатся сами убирать платок с лица,
прячем игрушки под одеялом / коробкой так, чтобы часть игрушки была видна.

Играем в «Козу рогатую»

Еще одна классическая игра, которая неизменно поднимает настроение деткам. Замечено, что малыши начинают понимать и реагировать на нее примерно с 5 месяцев. Единственное, для самых маленьких стишок про козу можно немного сократить, чтобы ребенок не устал ждать того самого бодания 😊 Я использую такую укороченную версию:

Идет коза рогатая
За малыми ребятами,
Сейчас Витю забодает, забодает!
(мягко «бодает» малыша пальцами-рогами)

А уже потом, когда ребенок подрастет, можно добавить подробности и про кашу, и про молоко 😊

Слушаем классическую музыку

Наверняка, вы уже не раз слышали совет о том, что малышу нужно включать классическую музыку. Некоторые даже рекомендуют начинать в период беременности. И это не пустые советы. Прослушивание

классической музыки действительно развивает у ребенка внимание, воображение, эмоциональность, гармонизирует психологическое состояние.



Если включить 3-4 месячному ребенку Моцарта, то можно увидеть, что он буквально замирает, настолько сосредоточенно прислушивается к звукам. Классическая музыка еще и здорово успокаивает, и может очень хорошо помочь, когда малыш не в настроении. Я часто включала 4-5 месячному сыночку классическую музыку, когда он ехал в коляске и не спал. Просто лежать ему было еще скучно, а вот с музыкой – совсем другое дело.

Поддерживать природную любовь детей к музыке несложно, достаточно регулярно включать ее. Главное, не забывать 😊 И не слишком вымещать классику обычной попсой с радио.

[ВОТ ЗДЕСЬ](#) можно найти список классики, рекомендуемой к прослушиванию малышам, по этой же ссылке ее можно скачать.

Слушаем стишки-потешки

Ни для кого не секрет, что с ребенком нужно много разговаривать. Но что именно говорить малышу? Ребенку сейчас интересно все, что происходит вокруг него, все, что вы с ним делаете. Об этом и нужно говорить! И если ваше общение будет в форме стишков и потешек, это понравится малышу гораздо больше. Ведь для ребенка до года, который еще несовершенно понимает вашу речь, важна прежде всего ее ритмичность и эмоциональность. Все это есть в потешках и приговорках, которые складывались целыми поколениями мам и бабушек.

Для малыша первых месяцев жизни потешки станут замечательным сопровождением обычных бытовых процедур – купание, одевание, прием пищи. Услышав знакомые слова, ребенок будет радоваться и чувствовать себя спокойнее, да и неприятные процедуры будут протекать легче. Нашу подборку потешек на все случаи жизни можно найти [ЗДЕСЬ](#).

На первое время стишки можно написать на листочках и развесить по дому, чтобы быстрее запомнить.

Читаем книжки



Чтение книг, как известно, обогащает внутренний мир ребенка. И не стоит думать, то малыш первого года жизни еще слишком мал для книжек и ничего в них не понимает. Примерно с 3-4 месяцев он уже может фокусироваться на картинках, а слушать текст и того раньше.

Для первого чтения отлично подойдут короткие ритмичные стихи (как у Барто) и сказки с многократными повторениями (такие как «Репка», «Теремок», «Колобок»). По мере проявления большего интереса к книгам, можно вводить стихи и сказки с более «замысловатым» сюжетом.